

从受益人到推广者

建德武术教头汪忠良醉心太极 20 载

通讯员 潘国峰 徐春娥 本报记者 洪漩



七彩人生

太极拳是一项深受百姓喜欢的运动,在建德大洋镇,太极拳习练者随处可见。其中,习练太极拳20载的汪忠良正是该镇太极拳运动项目的“领头羊”。

一场培训开启太极健身路

汪忠良身子骨硬朗,气色红润,很难让人相信,看上去容光焕发的他已年近七旬。若问神采奕奕的背后有什么秘诀,正是他多年如一日习练太极拳。

和太极拳的首次“触电”,还要从2003年说起。“我是一名退伍军人,原本身体素质还不错。后来长时间在工作岗位上操劳,这才渐渐地虚弱了下来。直到2003年,建德市大洋镇机关工会组织开展陈式太极拳培训,我有机会接触到了这一传统运动,一切才有了好转。”

汪忠良告诉记者,此前医生就建议他采用药物搭配有氧运动的方式慢慢调理身体,而太极拳恰好是不错的选择。

师父领进门修行靠个人。短短几天的课程能接触到的内容终究有限,汪忠良决定继续自学。“我自己琢磨,一个动作一个动作比划。几乎是

每天早上6点不到就到镇政府边的空地练习,练到7点半后再去上班。”

如此坚持了八九个月,汪忠良惊喜地发现,身体状况明显好转。自此,他更加成为该项运动的忠实粉丝。

考取教练证将健康带给更多人

汪忠良习练的身影成为当时镇政府门口一道别致景致。起初大家来往看个新鲜,后来忍不住上来咨询“你教不教”?

对此,汪忠良说自己开始时还真有些“压力”,“说让我教大家,那不敢当,但如果大家一起练,再好不过了。”就这样,汪忠良开始逐渐走上公益授课的道路。

随着身体越发健朗,汪忠良并不满足于简单的套路,开始钻研太极大师级人物陈正雷所著的《陈式太极拳养生功》,自学陈式单刀、剑、竞赛套路、老架二路、健身气功八段锦等多种套路。与此同时,跟着他

一起锻炼的队伍也不断壮大。

2016年,汪忠良退休后,将更多时间投入到太极拳教学中。2018年,建德市老年体协组建了大洋成立太极拳辅导总站,汪忠良成为总教练。为了更好地服务广大百姓,他专门考取了杭州市特级武术教练证,并培养出一支优秀的教练员队伍,在全镇范围内进行太极拳推广。仅2018年一年,全镇就有企业、学校、村近30个单位开展武术培训。“我们所到之处,大家都觉得新鲜,积极响应的人不在少数,且学习氛围浓厚。”汪忠良忍不住感叹。

这些年,汪忠良带队参加各类市、省、国家级比赛,均取得不菲成绩。汪忠良表示,今后仍坚持为太极拳爱好者服务,“我要培养梳理更多有悟性的骨干教练员,让他们接过传承文化的大旗,为居民提供指导服务,带动更多人加入太极拳健身队伍。”



温州花式“云课堂”
点亮宅生活

本报讯 近期,由于疫情防控要求,温州不少线下培训活动都暂停了,中老年人学习培训也不例外。不过,不少宅家的老年人都没闲着,其中,温州木兰拳协会推出公益线上“云课堂”,让中老年学员宅家期间也能感受到学习和运动的乐趣。

疫情下,中老年人减少了出门,但居家健身不能停。为了引导市民居家健身意识,温州市木兰拳协会在协会主席赵雄英的带领下,陆续推出公益线上教学活动——“居家健身,木兰系列云课堂”。日前,木兰拳协会微信公众号发布了该协会副主席张少燕教大家《木兰新扇十八式》分解招式,学习视频已经连续发布9期(每期教两个招式)。此外,该协会副主席、夕阳红学院木兰拳教练孙文琴录制了《木兰双扇24式“春色满园”》演示动作,在协会公众号以及视频网站上发布了相关学习视频,深受学员欢迎。她还在该协会公众号上发布整套的分解招式视频,教大家如何做得更标准。

孙文琴表示,木兰拳是融中国传统武术之刚健和现代健美操之柔和于一体的健身拳术,造型优美,动作舒展大方,通过长期锻炼木兰拳能改善中老年人的身形体态、促进身心健康。

(通讯员 林摄尔)

舞秧歌

近日,由杭州市滨江区老年人体育协会组织的跳健身秧歌喜迎亚运活动火热举行。火红热闹的秧歌为城市的亚运氛围再添一把火。

通讯员 潘国峰 陈润秀



海盐广场舞大妈摇身变成“防疫宣传大使”

本报讯 日前,疫情防控形势严峻复杂,为切实做好新型冠状病毒肺炎疫情防控工作,进一步筑牢疫情防控的屏障,嘉兴海盐县各级妇联干部、巾帼志愿者以及各行各业的优秀女性投身到疫情防控工作一线。其中,海盐百步经济开发区(百步镇)农丰村的广场舞大妈们也关闭了音响,投身到疫情防控工作中。

“各位村民,请注意,非必要、不出门,外出一定戴口罩;封管控、要遵守;做核酸、听指令,安全线,要牢记……”连日来,广场舞大妈拎着平时跳舞用小音响,拿着宣传册,沿路普及防控疫情知识,变身“防疫

宣传大使”,成为农丰村一道别样的战“疫”风景线。

农丰村党总支副书记吴丹加是这支广场舞领队,得知村里现在缺抗疫志愿者,马上联想到了村里的“文艺兵”。“现在提倡少集聚,广场舞先不跳了,闲着的音响正好发挥作用。”吴丹加说。于是,她把广场舞音乐换成了普及抗击疫情知识的本地方言顺口溜。这样的举动也得到了众多广场舞老姐妹的支持。

据了解,农丰村的这支广场舞队伍共有16人,均为中老年人,爱好音乐舞蹈的她们为村里带来了不少欢乐,疫情当前,大家自发加入进来,为当地疫情防控作贡献。“现在我们不

比谁跳的舞靚了,而是看谁宣传做得好,以前跳舞是为了自己的健康,现在我们宣传是为了大家的健康。”广场舞队员毛慧娟笑着说。

这几天,这群广场舞姐妹只要一有空,就拎着音响,播放百步本土方言版科学防疫知识,同时派发疫情宣传资料。健康乐观的广场舞阿姨形象影响了村民们,音响所到之处,大家都会凝神倾听。偶尔碰到个别出门没有戴口罩的人员,大家都会上前善意提醒大家切实做好防护措施。“听了她们的宣传,我对疫情防控的认识更深了,自己一定要做好防护。”村民冯林珍说。

(通讯员 邵 祺)



@杭州富阳

本报讯 近日,一场太极拳培训展示活动在杭州市富阳区场口镇文化礼堂举行。活动旨在激发老年人强身健体的热情,改善身心健康,舒缓生活压力,增强老年人的幸福感。(通讯员 鲍学红)

@玉环

本报讯 4月15日,2022年玉环市老年人兜球交流活动在市体育中心落幕,来自全市14个单位共70多名运动员、教练员和裁判员参加。(通讯员 生 和)